In deze wereldgang zijn op- en neergangen te onderscheiden. Er zijn opgangen die u vreugde en dankbaarheid schenken, maar hebt u ooit bij uw ronddolingen hier in de stof een vreugde gekend, een dankbaarheid beleefd, die onverdeeld was en niet gevolgd werd door een onvermijdelijke neergang?

Hoe worden nu al die smarten in bonte rijen gesmaakt? Waarom worden zij doorwaakt en doorstreden? Waarom kerven zij zo diep op de mens in?

Dat geschiedt door vuur. Al uw ervaringen, ja, iedere ervaring komt tot stand door astraal vuur. Door dat astrale vuur leeft de mens. Door dat astrale vuur leeft eveneens de sterfelijke ziel. Dat astrale vuur houdt het ik van de mens in stand. Als de mens glorieert in het ik en bij alles wat hij doet het ik centraal stelt, bewijst hij dat hij leeft uit en door het helse vuur. De dag zal het steeds openbaar maken.

Catharose de Petri, Het levende woord[16], hoofdstuk 38

HOOFDSTUK 15
GELUK BEVORDEREN
ESSAY 6

Het is fijn om gelukkig te zijn. Uit talloze onderzoeken blijkt dat gelukkige mensen gezonder zijn, betere relaties hebben, een hoger inkomen hebben, beter kunnen omgaan met stress, sneller herstellen van ziekte en ingrijpende gebeurtenissen en langer leven. Je kunt zelf veel doen om je geluk te bevorderen. Sonja Lyubomirsky, één van de toonaangevende geluksonderzoekers in de wereld, concludeert uit studies dat de verschillen in geluk die mensen ervaren voor 50 procent kunnen worden verklaard uit erfelijke factoren; voor 10 procent uit omstandigheden; en voor 40 procent uit de activiteiten die zij ondernemen.

Wat is geluk eigenlijk? En wat kunnen we doen om gelukkig te zijn? Over dergelijke vragen wordt al lang intensief nagedacht, door ‘gewone mensen’, door grote filosofen, door verlichte profeten van allerlei religies en door wetenschappers die menselijk geluk tot hun onderzoeksterrein hebben gemaakt. De traditionele psychologie is van oudsher gericht op het ontdekken, in goede banen leiden en genezen van psychische moeilijkheden die verband houden met bijvoorbeeld persoonlijkheidsstoornissen, depressie, burn-out en relatieproblemen. In het laatste decennium van de vorige eeuw kwam de stroming van de positieve psychologie sterk in de belangstelling te staan. Daarin ligt het accent op positieve ervaringen die mensen kunnen hebben, zoals geluk, hoop en liefde, en op positieve eigenschappen zoals doorzettingsvermogen, vitaliteit en wijsheid.

De Amerikaanse psycholoog Martin Seligman, één van de grondleggers van de positieve psychologie, onderscheidt de vol-

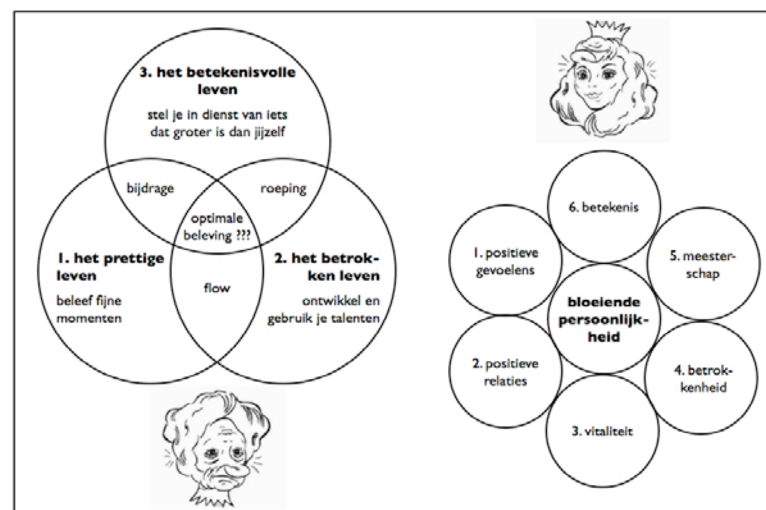
gende drie domeinen van geluk die ook wel worden beschouwd als aspecten van levenskunst (*zie afbeelding 18*):[123]

- het plezierige leven: positieve gevoelens en tevredenheid ervaren;
- het betrokken leven: persoonlijke vervulling ervaren door talenten te ontwikkelen en te gebruiken;
- het betekenisvolle leven: vreugde ervaren door bij te dragen aan iets dat de eigen persoon overstijgt, aan een groter geheel.

Waar deze drie domeinen elkaar overlappen zou sprake kunnen zijn van de optimale ervaring. De praktijk leert echter dat ook mensen die een plezierig, betrokken en betekenisvol leven leiden ongelukkig kunnen zijn. Daarbij kunnen we denken aan de schrijver van het bijbelboek Prediker. Die koning van Jeruzalem had alles wat een mens maar kan wensen, hij zette al zijn talenten in om bij te dragen aan het welzijn van zijn landgenoten. Toch was hij niet gelukkig. Ook kunnen onze gedachten uitgaan naar beroemde en succesvolle artiesten, die alles hadden wat ze wilden maar niet gelukkig waren, en van wie sommigen zelfs voortijdig een einde aan hun leven maakten.

Persoonlijke zoektocht

Misschien mogen we wel dankbaar zijn als we ons niet gelukkig voelen terwijl we alles hebben omdat dat gevoel ons kan aanzetten om op een andere manier betekenis aan ons leven te geven: niet primair gericht op verandering van uiterlijke omstandigheden, maar op verandering van het eigen innerlijk. Het gevoel van existentiële ontevredenheid kan de drijvende kracht zijn voor een queeste, een persoonlijke zoektocht naar zin en betekenis die vervulling kan bereiken in de binding met de verticale dimensie, met de universele Broederschap of met God, in overeenstemming met de belofte: 'Bid, en u zal gegeven worden; zoek, en u



afbeelding 18: drie bronnen van geluk en zes aspecten van een bloeiende persoonlijkheid, ontleend aan Martin Seligman

zult vinden; klop, en er zal voor u opengedaan worden.'(Mattheüs 7:7) Kennis en informatie kunnen zeker waardevol zijn op die innerlijke reis, maar je kunt er ook in verdrinken, zoals wordt overgedragen in de volgende vertelling.

'Als vreemdeling zwierf ik door de wereld en leed geduldig onder tirannie, bedrog en huichelarij. Ik zocht een mens en vond ik niet waar ik hevig naar verlangde. Daarom besloot ik nogmaals uit te varen over de Academische Zee, hoewel deze mij vaak veel schade had berokkend. Ik ging aan boord van het schip Fantasie, verliet met vele anderen de haven en stelde mijn leven bloot aan de duizenden gevaren, die er kleven aan het verlangen naar kennis. Na korte tijd staken er hevige stormen op van nijd en laster. Het schip kapseisde en zonk. Weinigen ontsnapten aan de dood en ik alleen, zonder één enkele metgezel, werd naar een klein eiland gespoeld.
Alles beviel me hier, behalve mezelf. Terwijl ik mijn hemd, het enige

kledingstuk dat van de schipbreuk gered was, in de stralen van de ochtendzon liet drogen, kwam plotseling een inwoner van het eiland, een van de vele bewakers, naar mij toe.
Vol deernis informeerde hij naar de mij overkomen rampen en zei: 'Gelukkig bent u, wiens lot het geweest is, na zo'n ernstige schipbreuk op deze plaats aan land geworpen te worden.'
Ik antwoordde slechts: 'God zij gedankt! Ere zij God!'
Toen vroeg ik welk geluk zich op het eiland had gevestigd, en kreeg als antwoord: 'Dat wat in deze wereld gewoonlijk zeer ongelukkig is.'

Deze tekst is een samenvatting van het begin van het geschrift met de naam 'Christianopolis' dat in 1619 is geschreven door Johann Valentin Andreae, mede-auteur de manifesten van de klassieke rozenkruisers.[124] De ik-figuur lijdt omdat hij gevangen zit in het web van het lot, een ingewikkeld netwerk van verknopingen van karmische draden dat ontstaan is in vorige bestaanstoestanden van zijn microkosmos en vele andere microkosmoi. Hij ervaart overal uitbuiting, onwaarachtigheid en misleiding. Deze zoeker naar bevrijding zoekt vol verlangen naar een mens: zijn diepste zelf. Hij wil weten wie hij is, waartoe alles dient en wat hij het beste kan doen. Hij heeft ondervonden dat hij zichzelf niet leert kennen door allen maar te mediteren, maar vooral door bewust te handelen.

Doeltreffend handelen in een wereld die constant in beweging is, die voortdurend verandert vereist steeds nieuwe kennis en vaardigheden: een leven lang leren. De ik-figuur heeft al veel rondgevaren over de Academische Zee van beperkte menselijke kennis, die hem menigmaal schade had berokkend. Hij geeft de moed echter niet op en gaat aan boord van het schip Fantasie, waar de crew en de passagiers hun creatieve verbeelding baseren op onjuiste uitgangspunten.

Eenmaal op de Academische Zee, dus in het karmische web van het lot, probeert iedereen zijn eigen positie in dat web te

verbeteren ten koste van anderen. Het komt niet in hen op dat ze hun ware geluk elders kunnen vinden, buiten het web waarin ze gevangen zitten. Daarom steken er hevige stormen op van nijd en laster, waardoor het schip kapseist en zinkt. Alleen de ik-figuur lukt het om het strand van een klein eiland te bereiken met daarop een stad waar duurzaam geluk kan worden ervaren: Christianopolis.

Christianopolis

Christianopolis is de stad van Christus, een metafoor voor een gemeenschap waarvan de leden de weg van de christelijke mysteriën gaan in wisselwerking met de universele Broederschap. Mensen die in hun leven symbolisch schipbreuk hebben geleden en na hevig ploeteren om het hoofd boven water te houden drijfnat en doodmoe aankomen in Christianopolis, zijn verbaasd en verheugd over het geluk dat ze daar aantreffen en ervaren. Het is een geluk met een geheel andere signatuur dan het geluk van de wereld.
Dat geluk is iets anders dan genot, iets anders dan buitengewoon prettig toeval en iets anders dan succes. Het vloeit voort uit een bepaalde bewustzijnsstaat en een daarmee overeenstemmende levensstaat. De ik-figuur wordt op het eiland geconfronteerd met zijn eigen onvolkomenheden en schrijft daarom: alles beviel me hier, behalve mijzelf.

In het centrum van Christianopolis staat het belangrijkste gebouw: een ronde tempel. In de stad woedt geen strijd voor het persoonlijk verwerven van bezittingen, macht en roem, maar zet men zich gezamenlijk in voor heiliging en vergeestelijking van zichzelf en de mensheid. De aandacht gaat niet primair uit naar zelfhandhaving en uiterlijke zaken, overeenkomstig een opdracht van Jezus uit de Bergrede:

'*Wees niet bezorgd en zeg niet: Wat zullen wij eten? of: Wat zullen*

wij drinken? of: Waarmee zullen wij ons kleden? Want al deze dingen zoeken de heidenen. Uw hemelse Vader weet immers dat u al deze dingen nodig hebt. Maar zoek eerst het Koninkrijk van God en zijn gerechtigheid, en al deze dingen zullen u erbij gegeven worden. Wees dan niet bezorgd over de dag van morgen, want de dag van morgen zal voor zichzelf zorgen; elke dag heeft genoeg aan zijn eigen kwaad.'
(Mattheüs 6:31-34)

Het geluk dat de inwoners van Christianopolis ervaren, wordt door veel andere mensen uiterst saai en onaantrekkelijk gevonden; het gaat om een geluk dat in de wereld als zeer ongelukkig wordt gezien. Wat voor geluk is dat? De psalmdichter begint zijn geschrift met een gedicht over de vreugde die wordt ervaren door de mens die zich afstemt op God en voor anderen vaak onbegrijpelijk is:

'Welzalig de mens die niet wandelt in de raad van de goddelozen, die niet staat op de weg van de zondaars, die niet zit op de zetel van de spotters, maar die zijn vreugde vindt in de wet van de Heer en zijn wet dag en nacht overdenkt. Want hij zal zijn als een boom, geplant aan waterbeken, die zijn vrucht geeft op zijn tijd, waarvan het blad niet afvalt; al wat hij doet, zal goed gelukken.'(Psalm 1:1-3)

Hier hebben we te maken met een zaligspreking: er wordt een belofte van vreugde gedaan aan iemand die een relatie onderhoudt met de goddelijke hiërarchie na eerst door vele worstelingen te zijn gegaan. In Mattheüs 5, het begin van de Bergrede - ook wel de grondwet van het geluk genoemd - lezen we acht zaligsprekingen van Jezus.[69] De eerste zes daarvan zijn tamelijk gemakkelijk te begrijpen, maar de laatste twee zijn paradoxaal omdat er enerzijds sprake is van een grote innerlijke vreugde en er anderzijds een sterke afwijzing door medemensen wordt ervaren. De zevende en de achtste zaligspreking van Jezus luiden:

'Zalig zijn zij die vervolgd worden om de gerechtigheid, want van hen is het Koninkrijk der hemelen. Zalig bent u als men u smaadt en vervolgt, en door te liegen allerlei kwaad tegen u spreekt, omwille van mij. Verblijd en verheug u, want uw loon is groot in de hemelen, want zo hebben ze de profeten vervolgd die er vóór u geweest zijn.'
(Mattheüs 5:10-12)

Grote spirituele leraren zoals Socrates, Johannes de Doper en Jezus droegen liefde en wijsheid uit die henzelf en hun leerlingen veel vreugde gaven, maar als bedreigend werden ervaren door mensen die er nog niet innerlijk rijp voor waren. Door het optreden van deze geestelijke reuzen kwamen dwalingen en onwaarachtigheden van toehoorders aan het licht. Sommigen van hen waren jaloers op de nederige verhevenheid, de innerlijke macht en de grote publieke belangstelling van deze profeten, en gingen hen daarom vervolgen.

Socrates moest voor zijn dienstbetoon de gifbeker drinken. Johannes de Doper werd onthoofd en Jezus werd gekruisigd. In onze humane samenleving hoeven we zulke verschrikkelijke terechtstellingen als gevolg van het geloof gelukkig niet meer te vrezen, maar de kans is groot dat we te maken krijgen met wrijvingen, strubbelingen en conflicten met dierbaren als we de spirituele weg gaan.

We kunnen dankbaar zijn dat we in onze maatschappij mogen geloven, doen en uitdragen wat we willen zolang we anderen niet schaden en ons houden aan de burgerlijke wetten. Je geloof en je levensovertuiging zullen je niet in conflict brengen met overheidsorganisaties of andere instanties, maar als je het pad gaat, dan heeft dat onmiskenbaar invloed op je relatie met je levenspartner, familieleden en vrienden.

Als je je op weg begeeft in de richting van het verloren paradijs, verander je. Vroegere interesses verminderen of verdwijnen en je maakt tijd vrij om bijvoorbeeld te lezen, stil te zijn en bijeen-

komsten te bezoeken waar je innerlijk wordt gevoed. Misschien stop je wel met het gebruik van alcohol en andere drugs omdat je weet dat het benevelen van je bewustzijn en verontreinigen van lichaam onmogelijk samen kan gaan met het verruimen van je bewustzijn in spirituele zin. Misschien stop je met het eten van vlees, gevogelte en vis omdat je je trillingsgetal niet onnodig laag wilt houden en je niet wilt dat medeschepselen voor jouw culinaire voorkeuren worden vetgemest en gedood.

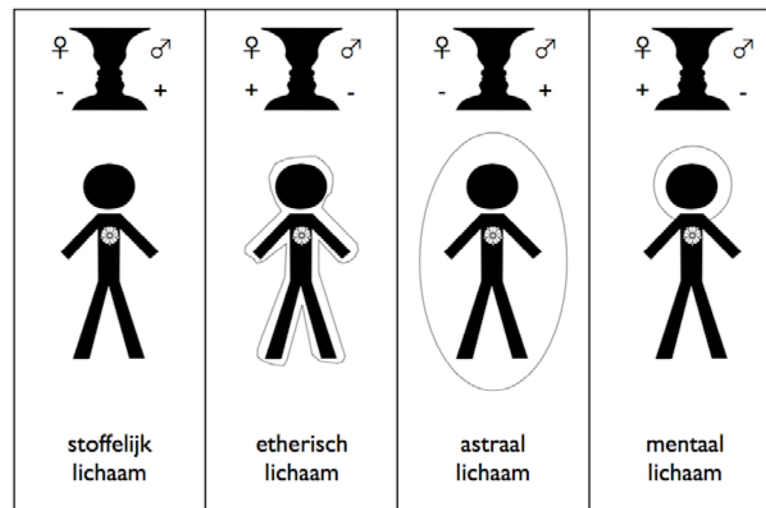
Levenspartner

Als je een levenspartner hebt zal hij of zij misschien vreemd opkijken van de veranderingen in jou. Het is mogelijk dat die worden ervaren als een bedreiging voor de relatie. Dat kan aanvaringen opleveren, zeker als je partner zelf niets voelt voor de weg die jij wil gaan. Ook kan er bij je partner sprake zijn van jaloezie en angst om je te verliezen aan een andere partner in de kringen waarin je je begeeft.

Zodra een bloeiende relatie in welke vorm dan ook niet meer wordt onderhouden, verzwakt en verdort deze. Het is natuurlijk mooi als twee partners gezamenlijk dezelfde spirituele weg kunnen gaan, maar de ervaring leert dat het heel goed mogelijk is dat één van de partners het pad gaat en de andere niet. Voorwaarde is wel dat de partners elkaar blijven liefhebben, open en eerlijk communiceren, tijd voor elkaar maken en gezamenlijk afspraken maken waar zij zich allebei aan houden.

In een grote meerderheid van de liefdesrelaties gaat het om man-vrouw relaties omdat we biologisch geprogrammeerd zijn om onszelf voort te planten. Er is ook aantrekkingskracht tussen mannen en vrouwen omdat ze in het andere geslacht kwaliteiten ontdekken die ze zelf in mindere mate hebben, en zo kunnen komen tot een vruchtbare samenwerking.

Die samenwerking tussen mannen en vrouwen reikt natuurlijk veel verder dan het in stand houden van de menselijke soort



afbeelding 19: de viervoudige persoonlijkheid en polarisaties van de voertuigen van vrouw (♀) en man (♂)

en beperkt zich niet tot liefdesrelaties. De wisselwerking tussen mannen en vrouwen maakt het mogelijk dat zij als persoonlijkheden kunnen groeien en zielekwaliteiten kunnen ontwikkelen. Op het hoogste niveau leidt vreugdevolle samenwerking tussen mannen en vrouwen tot het herstel van de kosmische twee-eenheid in de eigen microkosmos en draagt zo tevens bij aan die eenwording in andere microkosmoi. Het onderscheid tussen man en vrouw bestaat alleen in de dimensies van het lichaam en de persoonlijkheid. In de dimensies van de ziel en de geest is er geen gescheidenheid van de geslachten.

De beide seksen zijn gelijkwaardig en hebben allebei zowel mannelijke als vrouwelijke eigenschappen. Onder mannelijk wordt verstaan: scheppend, positief, yang en vrouwelijk wordt gekarakteriseerd met woorden als: ontvangend, negatief en yin. De mannelijke en vrouwelijke aanzichten zijn meestal volgens een algemeen patroon verdeeld over de verschillende aanzichten van

de persoonlijkheid. Dit staat bekend als de omgekeerd evenredige polarisatie en wordt schematisch weergegeven in*afbeelding 19.*[1]

Het fysieke lichaam van de man is positief gepolariseerd en dat van de vrouw negatief. Een mannelijk lichaam is meestal beter geschikt voor het verrichten van zwaar lichamelijk werk, en bij sportwedstrijden van beroepssporters zijn mannen bijna altijd beter in kracht- en duursporten dan vrouwen.

Bij het etherlichaam is de situatie omgekeerd: het etherlichaam van de vrouw is positief gepolariseerd en dat van de man negatief. Vrouwen zijn in het algemeen beter in staat gevoelens van zichzelf en van anderen te peilen dan mannen. Vanuit evolutionair standpunt is dat begrijpelijk omdat het belangrijk is dat een moeder de toestand van haar kinderen aanvoelt, ook op afstand. Voor mannen die in een ver verleden hun gezin moesten verdedigen tegen rovers en roofdieren was empathie voor de indringers een minder gewenste eigenschap.

Het astrale lichaam van de man is positief gepolariseerd en dat van de vrouw negatief. In de praktijk van het leven herkennen we dat in de waarneming dat mannen zich vaak laten leiden door één specifiek verlangen dat ze voeden en van waaruit ze leven, terwijl vrouwen tegelijkertijd meerdere verlangens kunnen ervaren, ook onbestemde.

Het mentale lichaam van de vrouw is positief gepolariseerd: zij baseert haar gedachten vooral op het combineren van bestaande gedachten en concepten. Bij de man is het mentale lichaam negatief gepolariseerd. Dat houdt in dat hij over het algemeen meer open staat voor het ontvangen van nieuwe en originele gedachten dan vrouwen. In de natuurwetenschap zien we dat het vooral mannen zijn die met geheel nieuwe theorieën komen.

In de samenleving worden relaties tussen zogeheten LHBT'ers steeds meer geaccepteerd en erkend. Deze van oorsprong Engelse afkorting verwijst naar lesbische vrouw, homoseksuele man, biseksueel persoon en trans-gender-persoon. Uit onderzoek blijkt dat de seksuele geaardheid en seksuele identiteit van iemand na de dood kan worden vastgesteld aan de hand van de anatomie van de hersenen.[125]

In studies naar reïncarnatie komt naar voren dat in de meeste microskomoi zowel mannelijke als vrouwelijke incarnaties zijn geweest. Vanuit dit weten kunnen we het verschijnselLHBT plaatsen. Als er in een microkosmos bijvoorbeeld veel vrouwelijke incarnaties achter elkaar hebben plaatsgevonden, en er daarna een incarnatie plaatsvindt in een mannelijk lichaam, dan is het voorstelbaar dat die man als gevolg van karmische invloeden zich vrouw voelt of zich seksueel voelt aangetrokken door mannen.

Een liefdesrelatie, in welke vorm dan ook, kan bijdragen aan het levensgeluk van de partners en biedt hen mogelijkheden om zich aan elkaar te slijpen, om samen innerlijk te groeien, om elkaars goeroe te zijn. Als daar een derde partner bij komt met wie een seksuele relatie wordt aangegaan lekt er energie weg uit de oorspronkelijke relatie, ontstaan er veelal verdrietelijkheden en wordt het een zware dobber om de vertrouwensbreuk nog te herstellen. Bovendien ontstaat er bij elk seksueel contact een sterke energetische binding die verstorend werkt als er geen sprake is van een duurzame liefdesrelatie.

Conflicten in een liefdesrelatie zijn op zich niet verkeerd omdat ze dingen duidelijk maken. Relaties kunnen erdoor worden verdiept, want als het goed is geldt hier 'vechten is hechten'. Het is een misvatting te menen dat je iemand anders nodig hebt om gelukkig te zijn. Zodra je je realiseert dat je niemand nodig hebt om jou compleet te maken, maakt iedereen je compleet. Het is niet de taak van een ander om jou lief te hebben. Dat is je eigen taak, en dat geldt voor alle dimensies van jezelf: lichaam, persoonlijkheid, ziel en geest.

Liefdesrelaties kunnen vervallen tot gevangenissen waarin de levensenergie niet meer stroomt en de beide partners elkaars

ontwikkeling blokkeren. Dan is het zaak om de relatie nieuw leven in te blazen, eventueel met ondersteuning in de vorm van relatietherapie, de relatie in een andere vorm voort te zetten, bijvoorbeeld als vriendschapsrelatie, of deze geheel te verbreken. Desiderius Erasmus (1466-1536) schreef in dit verband: '*Men moet het huwelijk eerbiedigen zolang het nog maar een vagevuur is, maar het ontbinden als het een hel wordt*.'

Over de filosoof Socrates staat geschreven dat hij getrouwd was met Xantippe, een lastige en humeurige vrouw die steeds maar zeurde en hem het leven moeilijk maakte. Sommige onderzoekers beweren dat dit een vrouw-onvriendelijke verdraaiing is, en dat Xantippe in werkelijkheid mogelijk een intelligente en zelfbewuste vrouw was die zich zorgen maakte over haar echtgenoot die in Athene met iedereen in gesprek ging en zo de materiële zorg voor zijn gezin verwaarloosde.

Werk

Zo komen we bij een ander belangrijk domein in het leven dat ook kan bijdragen aan geluk: werk. Werk is nodig om het maatschappelijke leven in de zintuiglijke wereld in juiste banen te leiden. Het geeft structuur aan de dag en biedt mensen vele mogelijkheden om zich verder te ontwikkelen. De Fransefilosoof Voltaire (1694-1778) schreef al dat de arbeid ons bevrijdt van drie grote rampen: de verveling, de ondeugd en de armoede. Mensen werken om:

1. te kunnen leven van het inkomen;
2. plezier te beleven en leuke dingen te kunnen doen;
3. een persoonlijke identiteit op te bouwen en te versterken;
4. contacten met medemensen te onderhouden;
5. scheppend werkzaam te zijn;
6. nieuwe inzichten en kennis op te doen;
7. een bijdrage te leveren aan het grote geheel.

Over het algemeen zijn mensen gelukkiger naarmate meer van deze aspecten van toepassing zijn. De zeven punten corresponderen met de chakra's en kunnen ook prima buiten betaald werk om worden ervaren. Het is het beste als werkzaamheden worden uitgevoerd vanuit een intrinsieke motivatie, als ze worden gedaan door iemand die dat van binnenuit graag doet. Werk wordt dan zichtbaar gemaakte liefde. Helaas is dat lang niet altijd het geval.

Sommige werkgevers en leidinggevenden lijken de moraal van het verhaal over de gans met de gouden eieren niet te hebben begrepen. In die fabel heeft een arme boer een gans die volkomen onverwacht een gouden ei legt. De boer is daar dolblij mee omdat hij ineens rijk is. Na die verheugende gebeurtenis legt de gans daarna elke dag een gouden ei! De boer begint het gewoon te vinden en geleidelijk worden zijn ongeduld en de hebzucht steeds sterker. Op een bepaald moment kan hij zich niet inhouden en slacht de gans om de gouden eieren er allemaal tegelijk uit te kunnen halen. Hij vindt echter niets en heeft zijn meest waardevolle productiefactor om zeep geholpen.

In sommige organisaties zijn de targets en de werkdruk dusdanig hoog dat werknemers, gesymboliseerd door de gans, lichamelijke en/of psychische werkgerelateerde aandoeningen krijgen waardoor ze minder waarde kunnen leveren, gesymboliseerd door de gouden eieren. Er zijn natuurlijk veel meer oorzaken te noemen voor onvrede op het werk zoals slecht management, vervreemding, conflicten en in bepaalde beroepen confrontatie met menselijke ellende.

Een ander veelvoorkomend probleem is dat werknemers teveel verschillende taken hebben waardoor zij hun aandacht versnipperen en voortdurend onrust ervaren. Op hun werk ervaren zij bar weinig flow. Flow is een prettige bewustzijnstoestand waarin een persoon volledig opgaat in zijn of haar bezigheden.

Dit concept van flow is ontwikkeld en uitgewerkt door de Amerikaanse psycholoog Mihaly Csikszentmihalyi, ook een

grondlegger van de positieve psychologie. Volgens hem is er sprake van flow wanneer een aantal van acht door hem geformuleerde kenmerken van toepassing zijn.[126]

Een persoon ervaart flow als hij:

- een duidelijk doel heeft
- geconcentreerd en doelgericht bezig kan zijn
- volledig opgaat in de activiteit en zichzelf vergeet
- het besef van tijd verliest
- directe feedback krijgt, zodat succes en falen onmiddellijk duidelijk worden en het eigen handelen daarop kan worden gebaseerd
- de activiteit ervaart als een uitdaging die net niet te moeilijk is om met succes te kunnen uitvoeren
- het gevoel heeft persoonlijke controle te hebben over de situatie of activiteit.
- de activiteit leuk vindt, intrinsiek belonend.

Valkuil

Zo'n rijtje kan waardevol zijn om persoonlijk geluk te bevorderen. Maar er is, evenals bij andere methoden om geluk te bevorderen, wel een valkuil want het najagen van geluk maakt een mens niet gelukkiger, maar juist ongelukkiger. Geluk is niet af te dwingen. Het is een 'bijproduct' dat komt en dat gaat. Als het er is, mogen we er blij mee zijn. Als het er niet is, dienen we dat te accepteren, omdat we weten dat wisselingen tussen polariteiten inherent zijn aan de wereld waarin wij leven, en dat ze ons stuwen tot geestelijke bewustwording en vernieuwing. De Britse dichter en beeldend kunstenaar William Blake (1757-1827) formuleert deze idee zo: '*Hij die een vreugde aan zich bindt, vernietigt het gevleugeld leven. Hij die de vreugde kust in haar vlucht, leeft in eeuwige zonsopgang.*'

We kunnen ervaren dat geluk ons niet dankbaar maakt, maar

dat onze dankbaarheid ons gelukkig maakt. Ons gevoel van welbevinden wordt voor een groot deel bepaald door de inhouden van ons bewustzijn en door onze vaardigheid om ons denken te besturen. Positieve gedachten, geconcentreerde gedachten en gedachten waarin ons zelf geen rol speelt, maken ons gelukkiger dan negatieve gedachten, dwaalgedachten en gedachten over onszelf. Hoe minder we ons bekommeren om ons eigen geluk, des te meer geluk kunnen we ervaren. Catharose de Petri zegt het zo: '*Zelfvergetend dienstbaar zijn voor anderen is de veiligste en meest blijde weg tot God.*'

Als je een levenskunstenaar wilt zijn in gnostiek-christelijke zin, dan dien je de ruwe steen die je bent door de Christuskracht te laten bewerken tot een kubieke steen. Dan kun je worden ingevoegd als een levende steen in de collectieve, geestelijke tempel, in overeenstemming met de bijbeltekst: '*Kom naar hem toe als een levende steen, die wel door de mensen verworpen is, maar bij God uitverkoren en kostbaar, dan wordt u ook zelf, als levende stenen, gebouwd tot een geestelijk huis, tot een heilig priesterschap, om geestelijke offers te brengen, die God welgevallig zijn door Jezus Christus*' (1 Petrus 2:4-5)

We kunnen op onze spirituele reis gebruikmaken van de bevindingen van wetenschappelijk onderzoek naar geluk. Tegelijkertijd is het goed te beseffen dat al die kennis uitsluitend betrekking heeft op de persoonlijkheid en dus zeer beperkt is. In authentieke spirituele tradities werd en wordt geluk altijd in verband gebracht met de ziel. Ook nu nog kunnen we ons laten leiden door kennis over geluk die al bekend was in mysteriescholen in de oudheid. De richtlijnen die Pythagoras in de vijfde eeuw voor Christus formuleerde voor zijn mysterieleerlingen vormen daarvan een goed voorbeeld. Daarom sluiten we dit essay af met het volgende gedeelte uit de verzen van Pythagoras, de verzen 11 t/m 46.

'Doe niets kwaads, noch in de tegenwoordigheid van anderen, noch wanneer u alleen bent.
Maar bovenal, heb achting voor uzelf.
Betracht vervolgens rechtvaardigheid in uw handelingen en in uw woorden.
Gewen u steeds uzelf te gedragen volgens regel en rede.
Bedenk echter altijd, dat door het lot bepaald is dat alle mensen moeten sterven.
En dat de goederen van het fortuin onzeker zijn, dat zij kunnen worden verloren zoals zij worden verkregen.
Wat betreft al de tegenspoeden die de mensen verduren door het goddelijk voorschrift, verdraag met geduld uw lot, wat het ook mag zijn en mor nimmer daartegen.
Maar tracht zoveel u kunt het te verbeteren.
En bedenk, dat het lot niet het grootste deel van deze tegenspoeden aan goede mensen zendt.
Er zijn onder de mensen vele soorten van redeneringen, goede en kwade.
Bewonder deze niet al te gemakkelijk, noch ook verwerp ze.
Maar indien onwaarheden worden verkondigd, hoor ze met zachtheid aan en wapen u met geduld.
Neem bij elke gelegenheid wel in acht wat ik u nu ga zeggen:
Laat geen mens, noch door zijn woorden, noch door zijn daden u verleiden, noch u overhalen, om te zeggen of te doen wat niet heilzaam is voor uzelf.
Beraadslaag en overweeg, voordat u handelt opdat u geen dwaze handeling zult verrichten.
Want het is de wijze van een ellendig mens om te spreken of te handelen zonder nadenken.
Maar doe datgene, wat u later niet zal berouwen, noch u benadelen.
Doe nooit iets wat u niet begrijpt, maar leer alles wat u behoort te weten en door middel daarvan zult u een zeer aangenaam leven hebben.
Verwaarloos op geen enkele wijze de gezondheid van uw lichaam,

maar geeft het spijs en drank in behoorlijke mate en ook de beweging waaraan het behoefte heeft.
Gewen u aan een wijze van leven die behoorlijk en fatsoenlijk is, maar niet weelderig.Vermijd alle dingen welke nijd veroorzaken.
En wees niet ontijdig verkwistend, zoals degene die niet weet wat fatsoenlijk en eervol is.
Wees niet begerig of vrekkig, een behoorlijke mate in deze dingen is uitstekend.
Doe alleen die dingen die u niet kunnen benadelen en overweeg voordat u ze ten uitvoer brengt.
Laat niet toe dat de slaap uw oogleden sluit nadat u zich ter ruste hebt begeven, totdat u met uw rede al uw daden van de dag hebt onderzocht.
Waarin heb ik verkeerd gedaan, wat heb ik gedaan, wat heb ik nagelaten dat ik had moeten doen?
Indien u bij dit onderzoek bevindt dat u verkeerd hebt gedaan, berisp uzelf gestreng daarover.En indien u iets goeds hebt gedaan, verheug u dan.
Breng al deze dingen nauwkeurig ten uitvoer, peins er goed over; u behoort ze met geheel uw hart lief te hebben.
Zij zullen u op de weg van de goddelijke deugd leiden.'[127]



De Spirituele teksten bibliotheek

De boeken van de Spirituele teksten bibliotheek zijn ontwikkeld als handreikingen voor mensen van de 21ste eeuw die zich oriënteren op een weg van geestelijke bewustwording en vernieuwing. Ze zijn gebaseerd op zorgvuldig geselecteerde klassieke spirituele teksten beschouwingen daarover vanuit het Rozenkruis.

Alle uitgaven van de Spirituele teksten bibliotheek zijn geestelijk geïnspireerd, breed georiënteerd en diep geworteld. Zij zijn nauwkeurig op elkaar afgestemd zodat ze tezamen een rijk geschakeerd inzicht bieden in de mysteriën van leven, sterven en herleven. Ze zijn ideaal voor leesgroepen en verdiepingskringen.

Eerste boek: 180 p. / isbn 978 90 6732 433 4

Spirituele Kerst – handreiking voor bezinning en bezieling rondom Kerstmis en Oud en Nieuw
Door André de Boer en Tanja Rozema

Het goddelijke kan in de mens geboren worden en groeien. De kerstperiode is ideaal om je te verdiepen in die processen, want de poorten van de kosmos staan wijd open gedurende de heilige dagen en nachten. Beleef die bijzondere tijd van het jaar. Laat je raken door diepzinnige verhalen uit het Aquarius evangelie.

Tweede boek: 224 p. / isbn 978 90 6732 446 5

Spirituele Pasen en Pinksteren – handreiking voor bezinning en bezieling betreffende de opstanding van de innerlijke mens
Door André de Boer en Tanja Rozema

Het goddelijke kan in de mens geboren worden en groeien. De kerstperiode is ideaal om je te verdiepen in die processen, want de poorten van de kosmos staan wijd open gedurende de heilige dagen en nachten. Beleef die bijzondere tijd van het jaar. Laat je raken door diepzinnige verhalen uit het Aquarius evangelie.

Derde boek: 284 p. / isbn 978 90 6732 449 6

Mysteriën en symbolen van de ziel – een door de geest bezielde mens worden

Door André de Boer

Weet je wat je kunt doen als je je diepste zelf tot ontplooiing wilt laten komen? Contemplatieve en esoterische tradities uit het oosten en het westen leren hoe je het onuitsprekelijke kunt ervaren, en liefde en wijsheid sterker kunt laten stralen in de wereld. Bezin je mysteriewijsheid en ontwikkel gevoel voor symbolen Vierde boek: 184 p. / isbn 978 90 6732 458 8

Mysteriën van Tao – negen essentiële taoïstische thema's en de Tao Teh Jing van Lao Zi

Door André de Boer en Tanja Rozema

Als je in contact wilt komen met de transformerende kracht die uitgaat van Tao, is het goed om over enige basiskennis te beschikken. Maak jezelf vertrouwd met begrippen als Tao, Teh en woe wei, en ontdek wat deze voor jou in de praktijk kunnen betekenen. Laat je inspireren door de Daodejing van Lao Zi.

Vijfde boek: 328 p. / isbn 978 90 6732 461 8

Mysteriën en uitdagingen van geboorte, leven en dood – een nieuwe mens worden

Door André de Boer en René Stevelink

Waarom ben ik geboren? Na mijn dood vergaat mijn lichaam, maar wat gebeurt er dan met mijn bewustzijn? De wezenlijke vraag is niet of er leven bestaat na de dood, maar of je werkelijk levend bent voor de dood. Jouw visies op geboorte, leven en dood zijn bepalend voor de wijze waarop je je leven vormgeeft en ervaart.



Geef je e-mail door voor gratis spirituele online-programma's

Pentagram boekwinkel en Rozekruis Pers hebben primair een ideële doelstelling: levende spiritualiteit bevorderen via boeken, e-books, luisterboeken, muziek-CD's, boekgerelateerde activiteiten, websites, nieuwsbrieven en online-programma's.

We hechten er veel waarde aan om kennis en ervaring op het gebied van spirituele bewustwording en vernieuwing beschikbaar te stellen aan een zo groot mogelijke groep mensen die daar ontvankelijk voor zijn. Daarom bieden we veel gratis aan.

Een groot deel van de communicatie over ons werk verloopt via e-mail. Meld je aan op www.spirituelepasen.nl en ontvang kosteloos onder andere:

- gesproken teksten van de online programma's:
- uitnodigingen voor boekgerelateerde activiteiten zoals lezingen, cursussen, verdiepingskringen en symposia;
- informatie over boeken die in de belangstelling staan in de vorm van elektronische nieuwsbrieven en catalogi.

www.spiritueleteksten.nl